ووشو "ين يانغ با قوا"

طريقة الأيدى المزدوجة لأسلوب الحية



دار تشاو هوا للنشر بكين

الكونغ فو الصيني

موجز المحتويات

الووشو الصينى جزء هام من التراث الحضارى الثمين للأمة الصينية، ونحن ننشر هذه السلسلة من الرسوم البيانية لتقديم بعض أساليب الووشو وحركاتها المميزة للقراء وهواة الووشو، وقد ركزنا الجانب الأكبر من اهتمامنا على الفنون الأساسية للووشو الصينى لتسهيل استيعابها.

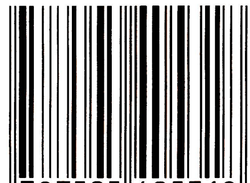
طريقة الأيدى المزدوجة لأسلوب الحية التى ابتكرت اقتداء بحركات الثعبان فرع من أساليب ووشو "ين يانغ با قوا" التى نشأت على أساس ملاكمة شاولين، وأضيفت اليها الحركات المقلدة لبعض الحيوانات. وتمتاز هذه الأساليب بكثرة تغيير حركات الراحتين التى تتوقف عليها جميع حركات الجسم واليد والرجل.

وتتميز هذه الرسوم بسهولة دراستها والتمرن عليها، حيث يمكن لمن يتعلمها أن يفهم الفنون الأساسية للووشو بمطالعتها والاقتداء بما جاء فيها من توضيحات. وبالاعتماد على الجهود الذاتية والتمرينات المتكررة يمكن استيعاب فنون الووشو الصينية الأصيلة.

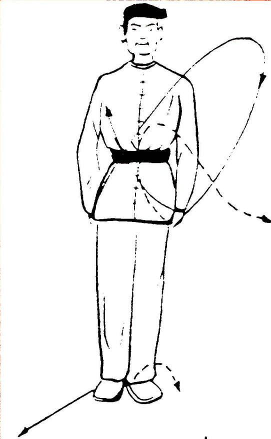
الطبعة الاولى ...... عام ١٩٩٨
حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار تشاوهوا للنشر
٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى بكين، الصين
الرمز البريدى ١٠٠٠٤٤
توزيع: الشركة الصينية العالمية لتجارة الكتب
(كوزى شوديان)
٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى
ص . ب ٣٩٩ بكين - الصين
طبع فى جمهورية الصين الشعبية

المحرر المسؤول :يوى شن تشيوان
الرسامة: تشن شياو مى

ISBN 7-5054-0531-4



武术挂图(阿文版)
阴阳八卦掌—蟒形双换掌
绘图:陈小梅
封面设计:成　山
出版者:朝华出版社
中国北京车公庄西路 35 号
邮政编码:100044
发行者:中国国际图书贸易总公司
中国北京车公庄西路 35 号
北京邮政信箱第 399 号
邮政编码:100044
1998 年第 1 版　第一次印刷
ISBN 7－5054－0531－4/G·0129
00595
7－A－3001P



١ -
وضع الاستعداد هكذا



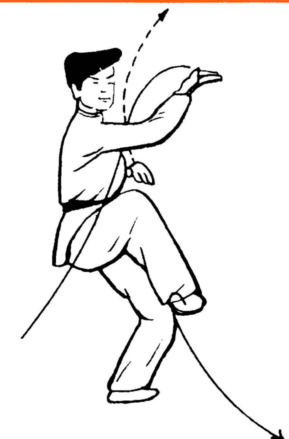
٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحرك الذراع اليسرى بخط دائرى، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



٣ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، واثن الكوع الأيمن مع دفعه نحو الخارج بقوة، وتقدم بالرجل اليسرى ولف الجسم نحو اليسار.



٤ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، واثن كوعها مع دفعه نحو الخارج بقوة، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، واثن الكوع الأيمن مع دفعه نحو الخارج، وحرك الجسم نحو اليسار.



٥ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، واعطف الكوع الأيسر مع سحبه نحو الخارج بقوة وحول الراحة اليسرى الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



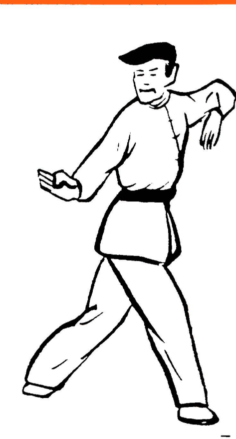
٦ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، وتقدم بالرجل اليمنى ولف الجسم نحو اليمين.



٧ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية والذراع اليسرى دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، واخط بالرجل اليسرى الى الأمام ولف الجسم نحو اليمين.



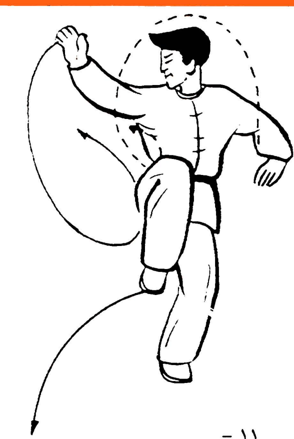
٨ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النمر، تراجع بالقدم اليمنى خطوة ولف الجسم نحو اليمين.



٩ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالرجل اليمنى خطوة.



١٠ -
انطلق من جديد.



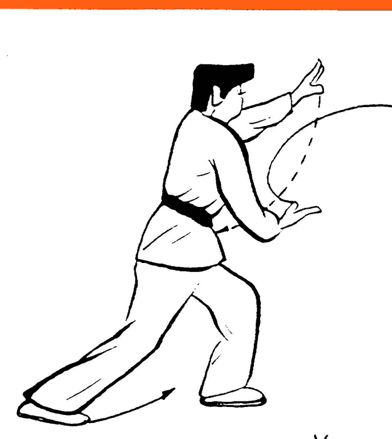
١١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، اضغط اليد اليسرى نحو الأسفل، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليسرى مع لف الجسم نحو اليمين.



١٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، والذراع اليسرى دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



١٣ -
اثن الكوع الأيمن، ودور الراحة اليمنى نحو الخارج، وانزلها، واجعل الراحة اليسرى تتبع الراحة اليمنى فى حركتها، وحولهما الى شكل مخلب النسر ولف الجسم نحو اليمين.



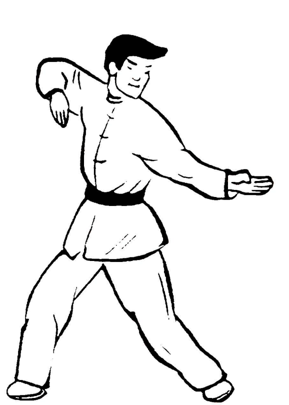
١٤ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، ودور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، ولف الجسم نحو اليسار.



١٥ -
لف اليد اليمنى نحو الخارج، وحولها الى شكل مخلب النسر، واضغط اليد اليسرى مع ثنى الكوع، وتقدم بالرجل اليمنى الى الأمام.



١٦ -
اثن الكوع الأيمن، واثن الكوع الأيسر مع دفعه نحو الخارج بقوة، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



١٧ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية مع لف الراحة، ودور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وانزل الرجل اليمنى على الأرض ولف الجسم نحو اليسار.



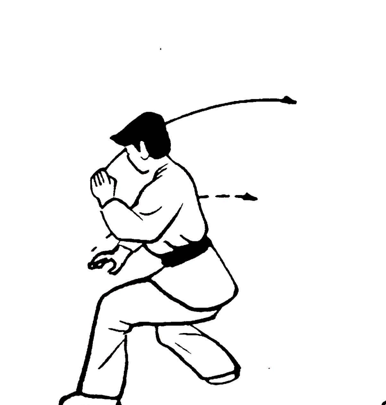
١٨ -
انطلق من جديد.



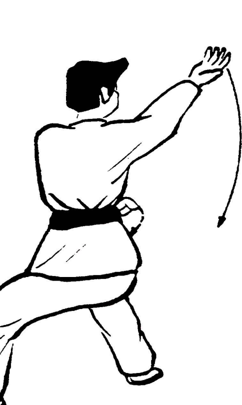
١٩ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وانزل الجسم مع تركيز القوة على الركبة اليسرى.



٢٠ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحة الى شكل حلزونى، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليسار.



٢١ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وتراجع بالقدم اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



٢٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، واجعل اليد اليسرى تتبع الراحة اليمنى فى التحرك، ولف الجسم نحو اليمين.



٢٣ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، مد اليد اليسرى نحو اليد اليمنى، ثم ارفعها، وحول الراحتين الى شكل مخلب النمر، ولف الجسم نحو اليمين.



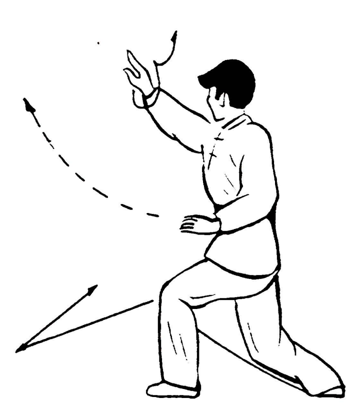
٢٤ -
دور الذراعين اليمنى واليسرى دورة داخلية معا، وارفع الركبة اليمنى.



٢٥ -
حرك اليد اليمنى حركة دائرية، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، دس بالرجل اليمنى على الأرض، ولف الجسم نحو اليمين.



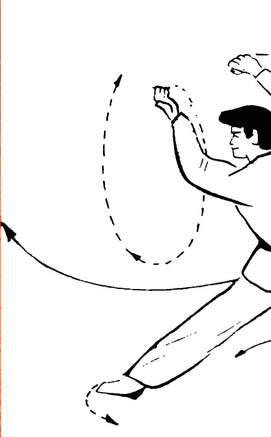
٢٦ -
انطلق من جديد.



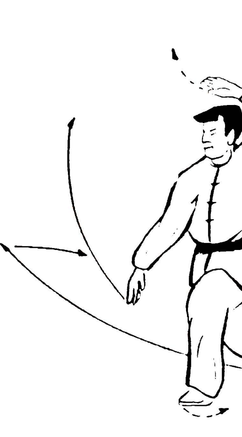
٢٧ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، واضرب بالراحة اليمنى، وحولها الى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليمين.



٢٨ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحولها الى شكل مخلب النسر، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وارفع الركبة اليمنى.



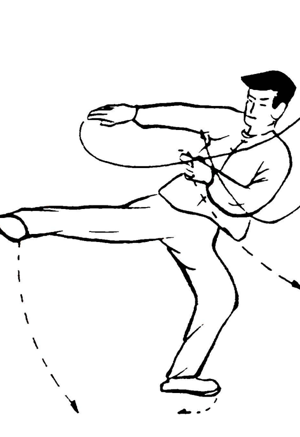
٢٩ -
لوح اليد اليمنى بحركة قوسية، واثن الكوع الأيسر، وانزل اليد اليسرى، ثم ارفعها فى حركة دائرية، دس بالرجل اليمنى على الأرض، وركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى.



٣٠ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النمر، تقدم بالرجل اليسرى، وحرك الجسم نحو الجانب.



٣١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، ارفع اليد اليسرى لحماية الرأس، وارفس بالرجل اليمنى، وارفع الركبة اليمنى برفس القدم.



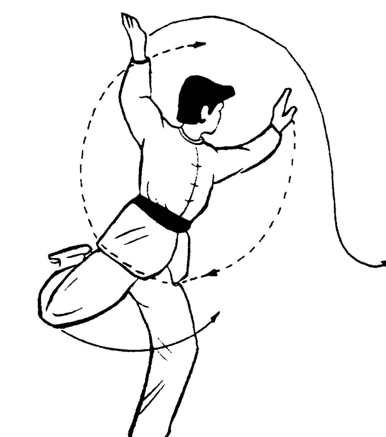
٣٢ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ودس بالرجل اليمنى بقوة نحو الجانب مع لف الجسم نحو اليسار.



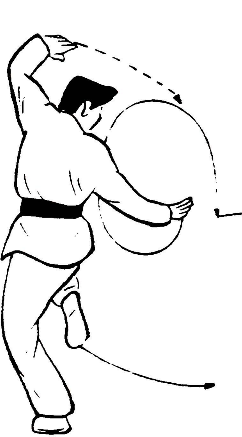
٣٣ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية مع ثنى الكوع، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وانزل الرجل اليمنى على الأرض، وحرك الجسم نحو اليمين.



٣٤ -
انطلق من جديد.



٣٥ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النمر، وارفع الرجل اليمنى نحو الخلف، ولف الجسم الى اليسار.



٣٦ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية فى خط قوسى، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الرجل اليمنى نحو اليسار.



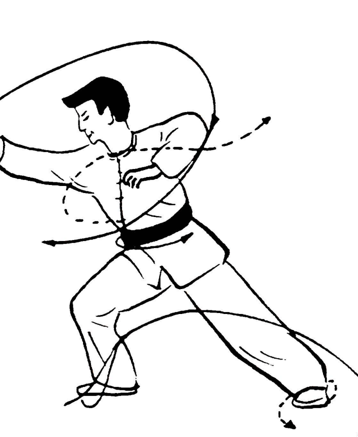
٣٧ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وانزل الرجل اليمنى، وحرك الجسم الى الأمام، ولوح بالراحة اليسرى الى الخارج بعد توجيه ضربة نحو اليمين، وحول الراحة الى شكل مخلب النمر.



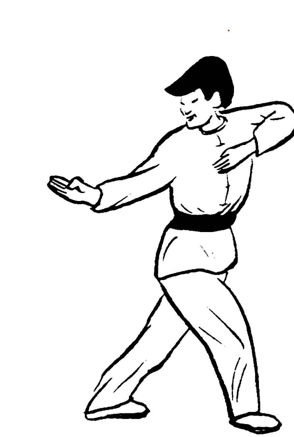
٣٨ -
ارفع الركبة اليسرى نحو اليمين، ووجه ضربة تحتية باليد اليسرى، واقلب الراحة اليمنى بواسطة لف الذراع، وحول الراحة اليمنى الى شكل مخلب النمر.



٣٩ -
دس بالرجل اليسرى على الأرض، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليسار مع تدوير الذراع اليمنى دورة خارجية.



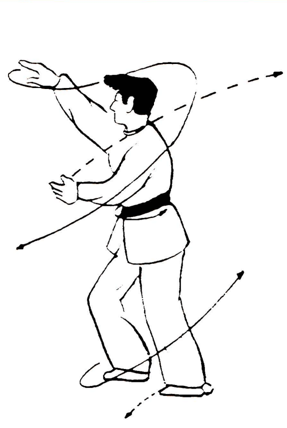
٤٠ -
لوح باليد اليسرى فى خط قوسى مع ثنى الكوع، دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليسار.



٤١ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية مع مدها الى الأمام، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالقدم اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



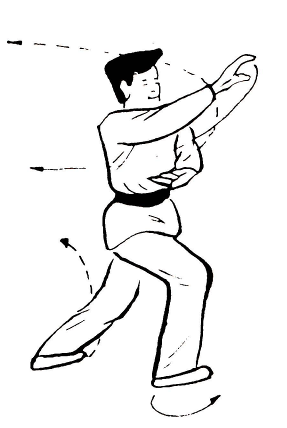
٤٢ -
انطلق من جديد.



٤٣ - دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحة الى شكل مخلب النسر، ودور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، ولف الجسم نحو اليمين.



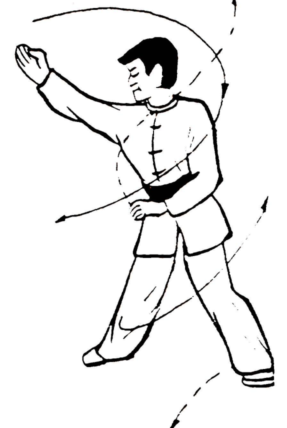
٤٤ - دور الذراعين اليمنى واليسرى معا دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النمر، وارفع الركبة اليمنى.



٤٥ - لوح اليد اليمنى نحو اليسار بخط قوسي، ودور اليد اليسرى دورة خارجية، واقلب راحتها، وانزل بالرجل اليمنى على الأرض ولف الجسم نحو اليسار.



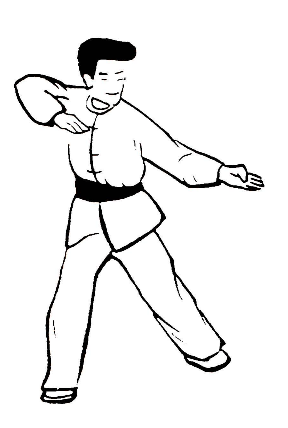
٤٦ - دور الذراع اليسرى دورة داخلية مع سحب يدها بقوة، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية لتوجيه ضربة براحتها، وارفع الركبة اليسرى مع لف الجسم نحو اليسار.



٤٧ - لوح باليد اليسرى فى خط قوسي، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، واسحب اليد اليمنى بقوة، ودس بالرجل اليسرى على الأرض، ولف الجسم نحو اليمين.



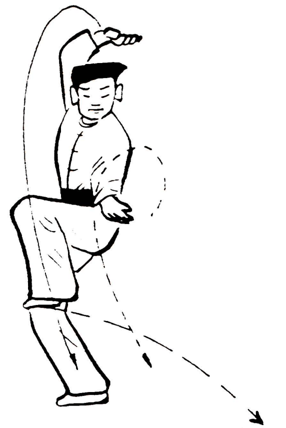
٤٨ - لوح بالذراع اليمنى فى خط قوسي، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



٤٩ - انزل الرجل اليمنى على الأرض، ولف الجسم نحو اليسار، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف.



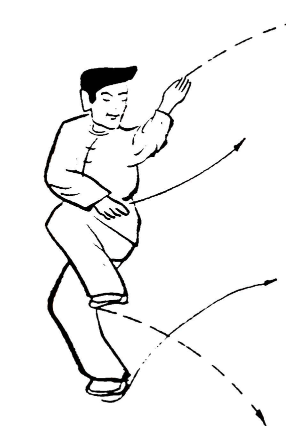
٥٠ - انطلق من جديد.



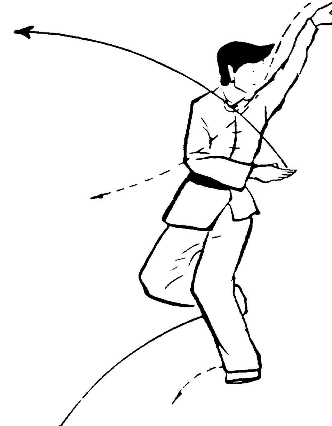
٥١ - دور الذراعين اليمنى واليسرى معا دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليسرى مع لف الجسم نحو اليمين.



٥٢ - وجه ضربة تحتية باليد اليمنى، ولوح باليد اليسرى فى حركة قوسية، واضغطها نحو الأسفل، مد الرجل اليسرى الى الجانب بقوة، واضغط الجسم نحو الأسفل.



٥٣ - دور الذراعين اليمنى واليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل حلزوني، وارفع الركبة اليسرى.



٥٤ - لوح اليد اليسرى من الأعلى، متجاوزا خطا قوسيا من الذراع اليمنى التى تهتز وترتفع، وتتحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وانزل الرجل اليسرى مع رفع الركبة اليمنى.



٥٥ - انزل الرجل اليمنى على الأرض، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزوني، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليمين.



٥٦ - تقدم بالرجل اليمنى، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، ولوح باليد اليمنى فى خط قوسي، ولف الجسم نحو اليمين.



٥٧ - دور الذراعين اليسرى واليمنى معا دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليمين.



٥٨ - انطلق من جديد.



٥٩ - دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل حلزوني، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



٦٠ - دور الذراع اليمنى دورة خارجية مع تقليب راحتها نحو الخارج، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، وانزل الرجل اليمنى على الأرض، ولف الجسم نحو اليمين.



٦١ - دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وهز الذراع اليسرى، ولوح يدها فى حركة دائرية، وارفعها نحو الأعلى، ولف الجسم نحو اليمين.



٦٢ - دور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل حلزوني، ودور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليسرى.

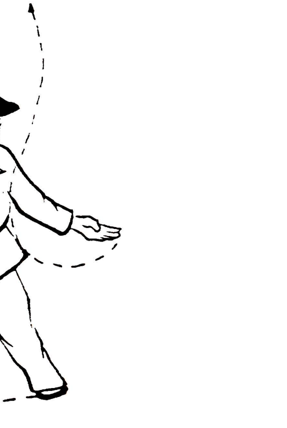


٦٣ - دور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، انزل الرجل اليسرى على الأرض، ولف الجسم نحو اليسار.

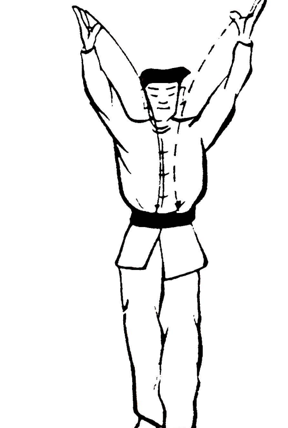


٦٤ - دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزوني، وهز الذراع اليمنى مع تلويح يدها بحركة دائرية، ولف الجسم نحو اليسار.





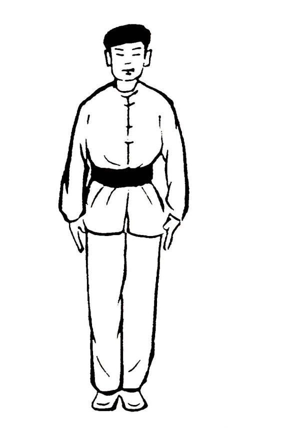
٦٥ - دور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالرجل اليمنى، ولف الجسم نحو اليسار.



٦٦ - دور الذراع اليمنى دورة خارجيه، والذراع اليسرى دورة داخلية، واجعل الراحتين متقابلتين، وانتصب مستقيما بعد أن تضم الرجلين.



٦٧ - دور الذراعين اليمنى واليسرى دورة داخلية حتى تصلا الى وسط البطن، وانقل ثقل الجسم نحو الخلف قليلا.



٦٨ - انزل اليدين واجعلهما تلتصقان بجانبى الساقين لتنتهى من جميع الحركات.